



## Sie haben noch Fragen?

**Wir sind immer für Sie da,  
rund um die Uhr an 365 Tagen.**

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAKdirekt 040 325 325 555** zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den  
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:  
**DAKGesundheitdirekt 040 325 325 800** zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine  
medizinische Frage auf dem Herzen:  
**DAKAuslanddirekt +49 40 325 325 900**

Einfach, bequem und sicher: der Onlineservice  
für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach.  
Gleich registrieren und Passwort zuschicken lassen:  
**[www.dak.de/meinedak](http://www.dak.de/meinedak)**

Persönliche Beratung online: der **DAK**-Berater-Chat  
auf **[www.dak.de/chat](http://www.dak.de/chat)**

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](http://www.dak.de)**



**W406-6005** / Gedruckt 03/15.  
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen  
zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte  
erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit



## Muskelentspannung nach Jacobson.

**DAK**  
Gesundheit



**Bleiben Sie locker.**  
Schon einige Minuten Entspannung  
am Tag wirken sich auf Dauer spürbar  
positiv auf den Stresspegel aus!



## Stress und Entspannung.

### Stress gehört zu unserem Leben, Entspannung auch ...

Wer unter Stress, innerer Unruhe oder Ängsten leidet, spannt automatisch seine Muskulatur an. Umgekehrt bewirkt die Lockerung der Muskulatur auch eine Entspannung unserer Psyche. Warum also nicht diesen einfachen wie genialen wechselseitigen Mechanismus nutzen?

Und genau das tut die Progressive Relaxation (PR) nach Jacobson. Während Sie bei anderen Entspannungsmethoden häufig viel Geduld aufbringen müssen, um eine Veränderung festzustellen, wirkt die Muskelentspannung nach Jacobson bereits nach wenigen Übungen!

### Mit dieser Methode setzen Sie auf Entspannung – über den Körper.

Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson können Sie auf einfache Weise eine tiefe Entspannung erreichen. Durch systematische, nacheinander folgende (progressive) Anspannung und Entspannung sollen Ihre Spannungszustände gelöst werden. Außerdem führen sie zu einer bewussteren Körperwahrnehmung.

Sie brauchen dazu einen ruhigen Raum, eine weiche Unterlage oder einen Sessel und mehrmals in der Woche 15 Minuten!

### Beginnen Sie mit den Händen und Unterarmen:

- Legen Sie sich locker hin. Ballen Sie eine Hand zur Faust und drücken Sie sie allmählich immer fester zusammen. Dabei langsam bis sieben zählen, dann entspannen Sie die Faust schlagartig. Machen Sie die Hand ganz locker!

Sie werden merken, dass das jetzt viel leichter möglich ist als vorher. Auf diesem Effekt beruht die Technik nach Jacobson: Man spannt nacheinander alle Muskelbereiche kurz an und lässt dann schlagartig die Spannung wieder los.

### Weiter geht es von oben nach unten:

- Oberarme, Gesicht, Brust, Schultern, Rücken, Bauch, Oberschenkel und Po. Erst am Schluss kommen Unterschenkel und Füße. Zehen- und Fußmuskulatur nach dem gleichen Prinzip.

Am besten, Sie erlernen die Methode in einem Kurs bei einem guten Lehrer für Progressive Relaxation.

## Eine gute Gesundheitsvorsorge.

### Eine Frage des Körperzustands und der Geisteshaltung!

Wenn der Geist ruhig und gelassen ist, ist auch der Körper entspannt. Diese These verdanken wir Edmund Jacobson, einem amerikanischen Physiologen, der dazu 1930 die passenden Übungen entwickelte. Auch die Schulmedizin weiß inzwischen: Entspannung ist wesentlich für unsere Gesundheitsvorsorge.

### Ihr gesunder Stressmechanismus ist uralte.

Um die Wirkung von Entspannungstechniken zu begreifen, muss man wissen, was Stress ist. Der Begriff Stress kommt aus der Ingenieursprache und meint die Veränderung, die im Körper

stattfindet, wenn wir eine Bedrohung oder Herausforderung wahrnehmen. Chemische Botenstoffe werden freigesetzt, das Gehirn ist hellwach, die Muskulatur energiegeladener und der Körper auf eine schnelle Reaktion vorbereitet: Kampf oder Flucht.

Über Jahrtausende hat uns dieser angeborene Mechanismus vor Lebensgefahren wie z. B. wilden Tieren geschützt. In unserem „modernen“ Leben ist die Bedrohung nicht mehr so direkt. Unser Stress ist heute eher emotionaler oder seelischer Natur. Trotzdem laufen die Muster instinktiv ab. Vielleicht gehören auch Sie zu denen, die sich ständig in einem Zustand der Bereitschaft befinden.

Dabei kann es mit der Zeit zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schwächung des Immunsystems, Verdauungsbeschwerden, Verspannungen oder seelischen Problemen kommen.

### Gut zu wissen.

Positiver Stress und Entspannung sind nötig für Vitalität und Wohlbefinden. Überwiegt der Stress und bleibt die Entspannung auf der Strecke, sollten Sie rechtzeitig etwas unternehmen, um nicht krank zu werden. Schon einige Minuten Entspannung am Tag wirken sich auf Dauer spürbar positiv auf den Stresspegel aus!

### Das zahlt die DAK-Gesundheit

Für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann es im Rahmen der Primärprävention von der DAK-Gesundheit grundsätzlich pro Kalenderjahr einen Zuschuss für die Teilnahme an einem Kurs geben. Die Voraussetzungen hierfür erfragen Sie bitte in Ihrem DAK-Servicezentrum.